

---

# CANCER FACTS

---

National Cancer Institute • National Institutes of Health

---

## **Preguntas y respuestas acerca de los beneficios de dejar de fumar**

El fumar cigarrillo es la causa de muerte que más se puede evitar en los Estados Unidos. El riesgo de muerte prematura debido al cigarrillo depende del número de años que se lleve fumando, el número de cigarrillos que se fume al día, la edad a la que se empezó a fumar y la ausencia o presencia de enfermedades existentes al momento de dejar de fumar. Los beneficios que se obtienen al dejar de fumar son inmediatos y substanciales. Muchos factores contribuyen a los beneficios de dejar de fumar.

### **1. ¿Cuáles son los beneficios inmediatos de dejar de fumar?**

Son muchos los beneficios físicos que se obtienen al dejar de fumar. Casi de forma inmediata, la circulación de la sangre empieza a mejorar y el nivel de monóxido de carbono en la sangre empieza a disminuir (el monóxido de carbono es un carcinógeno químico que se encuentra en los cigarrillos). El pulso y la presión sanguínea de la persona, que son anormalmente altos en el fumador, empiezan a volver a la normalidad. En sólo pocos días de dejar de fumar, el sentido del gusto y del olfato reaparecen y el respirar se vuelve mucho más fácil.

### **2. ¿Cuál son los beneficios a largo plazo de dejar de fumar?**

Las personas que dejan de fumar viven más años que aquellas que continúan fumando. Después de 10 a 15 años, el riesgo de muerte prematura en un ex fumador, es similar al de una persona que nunca ha fumado.

### **3. ¿Cómo cambia el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer cuando una persona ha dejado de fumar?**

El dejar de fumar reduce considerablemente el riesgo de una persona de desarrollar cáncer y este beneficio aumenta a medida que la persona se mantiene sin fumar. El cáncer del pulmón es la causa principal de muerte por cáncer tanto en los hombres como en las mujeres y el factor de riesgo más importante en el desarrollo del cáncer del pulmón es el fumar. El riesgo de desarrollar cáncer del pulmón (y cáncer del páncreas) disminuye gradualmente hasta que, en 10 años, el riesgo está entre un 30 y un 50 por ciento por debajo del riesgo de una persona que continúa fumando. El riesgo de desarrollar cánceres de la boca, garganta y esófago disminuye significativamente 5 años después de dejar de

fumar. El riesgo de desarrollar cáncer vesical y cáncer del cuello del útero también disminuye a los pocos años de haber dejado de fumar.

**4. ¿A qué edad es más beneficioso el dejar de fumar?**

El dejar de fumar beneficia tanto a los hombres como a las mujeres de cualquier edad. Algunas personas mayores de edad podrían no percibir los beneficios de dejar de fumar; sin embargo, las investigaciones demuestran que las personas entre los 60 y los 64 años de edad que dejaron de fumar tienen un 10 por ciento menos de probabilidad que los fumadores regulares, de morir durante los próximos 15 años. Las personas que dejaron de fumar antes de los 50 años de edad experimentan aún mayores beneficios para la salud. Su riesgo de morir durante los próximos 15 años es la mitad del de una persona que fuma. Los beneficios adicionales inmediatos (como mejor circulación, aumento de energía y capacidad respiratoria) también son buenas razones para que las personas mayores dejen de fumar.

**5. ¿Brinda el dejar de fumar beneficios a las personas que ya tienen un problema de salud o trastorno médico?**

El dejar de fumar brinda muchos beneficios a las personas que están enfermas o que ya han desarrollado cáncer. Las personas que dejan de fumar reducen su riesgo de desarrollar otro cáncer primario. Las personas que dejan de fumar también tienen una expectativa de supervivencia más larga. El dejar de fumar reduce el riesgo de contraer infecciones, como una pulmonía, que a menudo causa la muerte en pacientes con otras enfermedades.

**6. ¿Cuáles son los efectos secundarios a corto plazo de dejar de fumar?**

El dejar de fumar tiene efectos a corto plazo, especialmente para aquellos que han fumado una gran cantidad de cigarrillos por un período largo de tiempo. Es probable que las personas que dejan de fumar se sientan ansiosas, irritables y frustradas. También pueden tener problemas de concentración. Los fumadores que dejaron el cigarrillo informan un aumento de peso promedio de 4 libras. Estos efectos secundarios tienden a reducirse. Existe el potencial para un futuro más saludable y manejable para las personas que acaban con el hábito.

**7. ¿Qué ocurre si los esfuerzos por dejar de fumar dan como resultado una recaída?**

La recaída es muy común entre los fumadores. Sin embargo, uno no debe rendirse ante la idea de dejar el cigarrillo después de una recaída. De hecho, la mayoría de las personas informan haber intentado dejar de fumar varias veces antes de lograr éxito. Los fumadores deben tener en cuenta que dejar de fumar produce efectos secundarios a corto plazo, como desintoxicación de nicotina. Sin embargo, después de un promedio de tres semanas, muchas personas triunfan en su esfuerzo por dejar de fumar.

**8. ¿Qué papel juegan los proveedores de atención médica en el proceso de dejar de fumar de sus pacientes?**

Los proveedores de atención médica juegan un papel importante al ayudar a sus pacientes a dejar de fumar. Los estudios han demostrado que los pacientes tienen más probabilidades de éxito en dejar de fumar cuando es el médico quien se lo recomienda. La Agencia para la Investigación y Control de Calidad de la Atención Médica (AHRQ, por sus siglas en inglés), ha establecido pautas y recomendaciones para los proveedores de atención médica en sus programas relacionados con el dejar de fumar. Usted puede solicitar una copia de estas pautas a la AHRQ:

AHRQ Publications Clearinghouse  
Post Office Box 8547  
Silver Spring, MD 20907-8547  
1-800-358-9295  
410-381-3150  
TTY (Para las personas con problemas de audición) 1-800-586-6340  
Dirección en la Internet: <http://www.ahrq.gov>  
Correo electrónico: [info@ahrq.gov](mailto:info@ahrq.gov)

El Servicio de Información sobre el Cáncer (CIS, por sus siglas en inglés) del Instituto Nacional del Cáncer también tiene información acerca del cigarrillo y el dejar de fumar. Llame al Servicio de Solicitud de Publicaciones: 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). El Servicio de Información sobre el Cáncer puede enviarle información y publicaciones del Instituto Nacional del Cáncer relacionadas con el cigarrillo. Esta información también se encuentra disponible en la Internet: <http://cis.nci.nih.gov>

**9. ¿Qué otros recursos hay disponibles?**

La información acerca de los riesgos del fumar para la salud también está disponible a través de:

Oficina sobre la Salud y el Fumar (OSH, por sus siglas en inglés)  
Centro Nacional para la Prevención de las Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud  
Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades  
Mail Stop K-50, 4770 Buford Highway, NE.  
Atlanta, GA 30341-3724  
1-800-232-1311 (1-800-CDC-1311)  
770-488-5393 FAX: 770-332-2552  
Dirección en la Internet: <http://www.cdc.gov/tobacco>  
Correo electrónico: [ccdinfo@cdc.gov](mailto:ccdinfo@cdc.gov)

###

## Fuentes de información del Instituto Nacional del Cáncer

### **Servicio de Información sobre el Cáncer**

Número telefónico gratuito: 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (con dificultades de audición): 1-800-332-8615

### **NCI Online**

#### *Internet*

Para obtener acceso a información del Instituto Nacional del Cáncer en el Internet, use <http://www.cancer.gov>.

#### *CancerMail Service (correo electrónico)*

Para obtener una lista de la información disponible, envíe un mensaje electrónico a: [cancermail@icicc.nci.nih.gov](mailto:cancermail@icicc.nci.nih.gov) con la palabra “help” en el mensaje.

### **CancerFax®**

Para obtener información del Instituto Nacional del Cáncer vía fax, marque el 301-402-5874 desde un teléfono con fax y siga las instrucciones de la grabación.

**Revisado 3/29/00**